

10 день

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Д/с «Лэйсэн» с.Кичучатово»  
Гараева З.Ф.

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,17	5,35	4,69	5,41	30,01	38,57	179,40	225,00	0,67	0,86
<i>Чай с сахаром, с яблоком</i>	170/6/1 0	180/6/1 0	0,11	0,11	0,06	0,06	6,99	6,99	28,70	28,70	1,03	1,03
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	0,63	0,90			12,62	18,18	52,77	76,00	2,50	3,60
------------	-----	-----	------	------	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
<i>Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне</i>	150	180	0,98	1,18	1,36	1,36	6,06	7,27	42,88	51,45	4,13	4,95
<i>Жаркое по-домашнему из отварной птицы</i>	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,70	19,60	177,15	236,20	0,54	0,72
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47		
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток(кефир)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,80	0,45	0,54
<i>Кондитерское изделие(пряники)</i>	35	35	2,07	2,07	1,65	1,65	26,25	26,25	128,10	128,10	0,00	0,010

Ужин:

<i>Сырники из творога с повидлом</i>	100/30	120/30	18,90	22,66	14,54	17,45	31,68	34,00	329,00	379,80	0,46	0,46
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,50	0,61	0,20	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,0 0	90,00